



**sports**  
for  
**everybody**

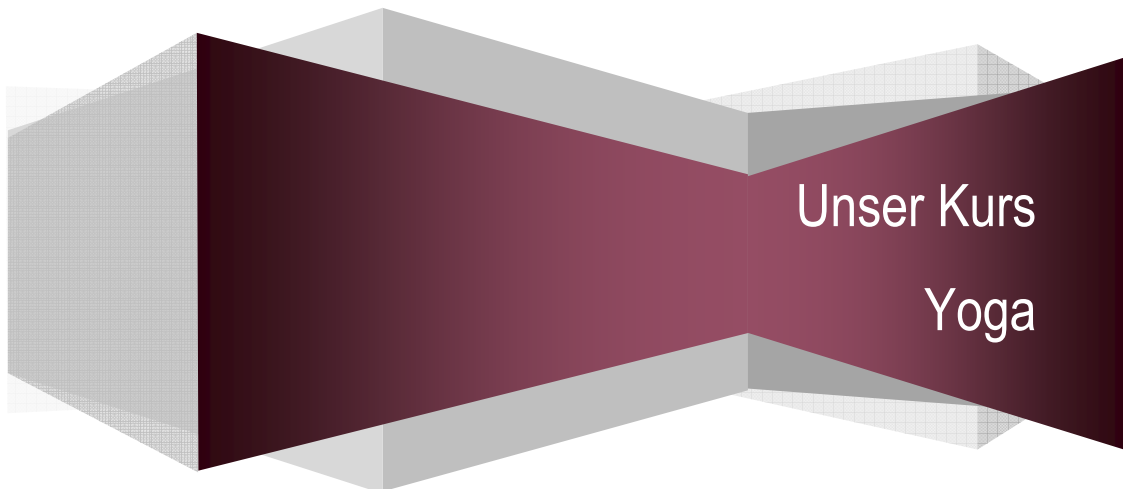
---

das Fitness-Center für  
Gesundheitsbewusste

**Sports for Everybody**

**Auf der Weide 28**

**67363 Lustadt**



## **Yoga – Die Kraft aus der Mitte**

### **Wer sich konzentriert bewegt und seinem Atem nachspürt, macht Körper und Geist fit und pflegt die Seele**

Madonna tut es, Hannelore Elsner und Ralf Bauer machen es auch: Yoga. Dieser fernöstliche „Erweckungssport“ hat sich mittlerweile in der westlichen Welt zu einer bürgerlichen Freizeitbeschäftigung entwickelt.

Yoga (wörtlich übersetzt: Verbindung), dessen Ursprung in Indien vor mehr als 4000 Jahren liegt, ist ein philosophisches System und eine praktische Methode, jedoch keine Religion. Alle zurzeit bei uns gängigen Stilrichtungen stützen sich im Grunde genommen auf das Hatha-Yoga, ein körperorientiertes Üben mit den klassischen Asanas, wie die Körperstellungen in der altindischen Sprache Sanskrit heißen.

Die Übungen stärken die Muskeln und die Koordinationsfähigkeit, straffen den Körper und fördern die Durchblutung sämtlicher Organe. Übende bemerken schon bald eine größere Beweglichkeit und eine geringere Anfälligkeit bei stressigen Situationen. Die Konzentration auf den Atem und die oft minimalen Änderungen in der Bewegung schärfen die Sinne und bringen die geistige sowie emotionale Ebene ins Spiel.

Yoga-Übungen entstammen der traditionellen indischen Heilkunde Ayurveda und dienen der Gesundheit und Harmonisierung des Körpers. Die verschiedenen Yoga-Übungen stärken Muskeln, Sehnen sowie Bänder und erzielen somit eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule. Der Hauptgedanke der Yoga-Übungen liegt dennoch in der Erhaltung oder Wiedergewinnung des inneren Gleichgewichts.

Körper, Geist und Seele sollen im Einklang und mit Disziplin die Hürden des Alltags meistern. Für die abwechselnden Entspannungsverfahren, Meditations- und Körperübungen ist die richtige Atemtechnik notwendig. So sollten Yoga-Neulinge zu Anfang einen Kurs mit ausgebildetem Lehrer besuchen. Die körperliche Ertüchtigung beim Yoga nennt sich Asana. Die Übungen werden unter der speziellen Atmung und einem verstärkten Bewusstsein durchgeführt, was durchaus die Konzentrationsfähigkeit erhöhen kann. Bekanntlich berichten auch viele Yogis (Yoga-Ausübender) über eine verbesserte Aufnahmefähigkeit. Die erzielte Entlastung des Körpers kann auch bei Kopfschmerzen, besonders bei Migräne und bei Bluthochdruck helfen. Nicht nur die vitale Erscheinung wird durch Yoga gefördert, auch das allgemeine Wohlbefinden steigert sich.

Von Schlafstörungen bis Rückenschmerzen können mit Yoga-Übungen verschiedenste Beschwerden gelindert werden. Da Yoga-Übungen auch den Stoffwechsel tangieren, kann man neben der hautstraffenden Wirkung auch ein paar Pfunde verlieren. Eine bessere Körperhaltung und ein bestärktes Selbstbewusstsein sind weitere Effekte des Yogas.

Yoga bietet zum stressreichen Arbeitsleben einen entspannten Ausgleich, den ca. drei Millionen Deutsche praktizieren. Denn psychische Gelassenheit und physische Beweglichkeit sind dringende Bedürfnis im heutigen Zeitalter.